



就労者へのヨガ療法によるストレスマネジメント 介入研究

著者	村上 真
発行年	2019
学位授与大学	筑波大学 (University of Tsukuba)
学位授与年度	2018
報告番号	12102甲第9119号
URL	http://hdl.handle.net/2241/00156965

氏 名	村上 真
学 位 の 種 類	博士（ヒューマン・ケア科学）
学 位 記 番 号	博甲第 9119 号
学位授与年月	平成 31年 3月 25日
学位授与の要件	学位規則第4条第1項該当
審 査 研 究 科	人間総合科学研究科
学位論文題目	就労者へのヨーガ療法によるストレスマネジメント介入研究
主 査	筑波大学教授 医学博士 水上 勝義
副 査	筑波大学准教授 医学博士 柳 久子
副 査	筑波大学准教授 博士（人間科学） 青木 佐奈枝
副 査	筑波大学教授 博士（医学） 佐藤 晋爾

論文の内容の要旨

村上真氏の博士学位論文は、職域の研修でも実施しやすい簡便なヨーガ療法プログラムを作成し、その効果を詳細に検討したものである。その要旨は以下のとおりである。

（目的）

著者はまず先行研究を概観した。今日就労者のストレス対処策として様々なストレスマネジメント手法が職域に導入され、ヨーガ療法の導入も拡大していることを紹介している。しかし同時に、職域の研修で実施しやすい簡便なヨーガ療法プログラムの効果検証、プログラムに参加する就労者の状態（ストレス反応水準、ヨーガ療法との相性や習熟度、プログラム参加後の自習の程度と効果）と効果との関連、手法として体操法以外に、呼吸法、瞑想法を取り入れたプログラムの効果の検討など多くの課題があることや、わが国の職域で標準的に使用されている職業性ストレス簡易調査票が効果の測定に用いられていないことなどの問題点を指摘している。

先行研究の分析結果をもとに著者は、就労者に対し簡便で効果的なヨーガ療法（短時間、着替え不要、容易な自習）によるストレスマネジメントプログラムが必要であるとの結論に達し、プログラムを作成し、ストレスによっておこる心身の反応への効果ならびにその持続効果を測定することを研究の目的としている。効果の測定方法として、職業性ストレス簡易調査票を用いると同時に、客観的な生理指標として、ストレス反応を連続的に測定することが可能な脳波分析も用いている。

（対象と方法）

著者は本論を3つの研究で構成している。研究Ⅰでは、金融業1社の就労者88名を対象として、体操法を中心とする簡便なヨーガ療法プログラムによる介入を実施している。また自習用のヨーガ療法のDVDを作成し、対象者に配布して1ヶ月間自習を促した。プログラムの効果については介入前後、1カ月時点で行った質問紙調査により得られたストレス反応尺度等の変化を対照群の結果と比較検討している。研究Ⅱでは、就労者61名を対象として、体操法、呼吸法、瞑想法からなる総合的かつ簡便なヨーガ療法プログラムを作成し、その効果について、介入前～介入中～介入後に継

続的に行った脳波の周波数分析（覚醒度の尺度とされる後頭部 α 波帯域パワー比率、集中度の尺度とされる前頭部 β 波帯域主成分寄与率の算出）、ならびに介入前後で実施した気分やストレス反応に関する質問紙調査値の変化を検討している。研究Ⅲでは、複数業種 5 社で実施したヨーガ療法研修に参加した就労者 212 名に、研究 2 で作成した体操法、呼吸法、瞑想法からなる総合的かつ簡便なヨーガ療法プログラムによる介入を実施している。さらに、ヨーガ療法動画をインターネット／スマートフォンアプリから配信し自習を促した。介入前後、1 カ月時点で行った質問紙調査により得られたストレス反応尺度等の変化を、対照群の結果と比較し、効果を検討している。

（結果と考察）

研究Ⅰでは、介入直後にイライラ感・不安感・抑うつ感・疲労感・身体愁訴の改善を認めたことや、1 カ月後ヨーガ療法に対する相性が良好な者、自習を実施した者、介入前時点のストレス反応水準が高い者は、改善効果が継続したことを報告している。ヨーガ療法によるストレスマネジメント効果は習慣化することで効果が現れやすくなることから、習慣として継続できるよう支援することが重要であると考察している。研究Ⅱでは、ヨーガ療法習熟度にかかわらず、介入後に、脳波分析から後頭部 α 波帯域パワー比率と前頭部 β 波帯域主成分寄与率の低下を認め、質問紙調査からストレス反応の低下、気分の活性度・安定度・快適度の増加と覚醒度の低下を認め、ストレス反応や気分の改善というストレスマネジメント効果を報告している。また脳波所見の変化は、瞑想法実施段階において生じたことを示し、瞑想法実施時にストレス反応が一段改善することを報告している。研究Ⅲでは、介入前にストレス反応が高水準の者はイライラ感、疲労感、不安感、身体愁訴などの改善効果が継続し、体操法を主体とするプログラムよりもリラックス効果が大きい可能性を示している。またアプリを通じた動画配信も、DVD 配布と同様の自習支援効果がみられることを報告している。

（結論）

以上の結果から、1）本研究で用いた職域で実施可能なヨーガ療法プログラムは、簡便ながらもストレスマネジメント効果を有すること、2）瞑想法実施時に脳波上の変化が現れ、呼吸法、瞑想法を加えた総合的ヨーガ療法プログラムはよりリラックス効果が大きい可能性があることなどを結論とした。

審査の結果の要旨

（批評）

職域でストレスマネジメントを導入する場合、実施可能性と効果検証が問題となる。本研究は、職域で実施可能な簡便なヨーガ療法プログラムが職業性ストレスに効果があることを、質問紙調査に加えて、客観的な生理指標である脳波の周波数分析を用いて示した初めての報告である。またプログラムの効果は、就労者のストレス状態、ヨーガ療法との相性、自習の程度によって異なるなど、実践する際の留意点となる貴重なデータも明らかにした。本研究の成果は、就労者の職業性ストレス改善の一助となり、社会的貢献もきわめて大きいと評価される。

平成 31 年 1 月 23 日、学位論文審査委員会において、審査委員全員出席のもと論文について説明を求め、関連事項について質疑応答を行い、最終試験を行った。その結果、審査委員全員が合格と判定した。

よって、著者は博士（ヒューマン・ケア科学）の学位を受けるのに十分な資格を有するものと認める。